

## **THEMENSERVICE** **Ausgabe „Kinderleicht kochen“**

### **Mit Nick dem Nudeldetektiv dem Geheimnis der Nudeln auf der Spur**

*Fast jedes Kind liebt Nudeln. Aber wo kommt das leckere Lieblingsgericht der Kleinen eigentlich her? Eine neue Kinderfibel der deutschen Nudelmacher erklärt, woraus Nudeln hergestellt werden und beschreibt den Weg vom Hartweizenkorn auf den Feldern Kanadas bis hin zur fertigen Nudel.*

Kinder lieben Nudeln. Auch viele Eltern schätzen Nudeln als Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Denn Nudeln enthalten kaum Fett und nur wenige Kalorien und geben Kindern die notwendige Energie für ihr Wachstum. Zudem lassen sich Nudeln leicht und schnell zubereiten: Für gestresste Eltern eine angenehme Erleichterung.

Wie und woraus aber werden Nudeln hergestellt? Wachsen Sie auf Bäumen? Oder sind sie die Wurzeln einer Pflanze? Für diese häufig gestellten Kinderfragen stellen die deutschen Nudelmacher den Eltern nun „Nick den Nudeldetektiv“ zur Seite. In einer kindgerechten und fröhlich illustrierten Broschüre macht sich der wissbegierige Schuljunge auf eine spannende Entdeckungsreise und erklärt so den jungen Lesern den gesamten Herstellungsprozess der Nudeln. Damit es zwischendurch nicht langweilig wird, gibt es immer wieder kleine Rätsel und Spiele.

Gemeinsam mit dem Nudeldetektiv können sich die Kinder auf eine aufregende Reise begeben. In Kanada entdeckt Nick Hartweizen, den wichtigsten Rohstoff der Nudeln. Von dort geht es in eine deutsche Hartweizenmühle. Hier lernt der Nudel-Fan, dass aus dem Hartweizen erst feiner Hartweizengrieß gemahlen wird, bevor die Nudelproduktion in der Fabrik weitergeht.

Die Nudelfabrik ist für den kleinen Detektiv ein Paradies, schließlich gibt es hier Nudeln in den verschiedensten Formen und Farben und in riesigen Mengen. In der Nudelfabrik erfährt Nick, dass dem Hartweizengrieß noch Wasser beige-mischt wird und häufig auch Eier die Nudeln verfeinern, bevor alles in riesigen

**Herausgeber:**  
VTH - Verband der  
Teigwarenhersteller  
und Hartweizenmühlen  
Deutschlands e.V.  
[www.nudelnmachengluecklich.de](http://www.nudelnmachengluecklich.de)

**Kontakt:**  
Die deutschen Nudelmacher  
c/o Kohl PR & Partner  
Schiffbauerdamm 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030.22 66 79-0  
Fax: 030.22 66 79-11  
[info@nudelnmachengluecklich.de](mailto:info@nudelnmachengluecklich.de)

Maschinen zu einem Teig geknetet wird. Dieser Teig wird durch Schablonen gedrückt, die den Nudeln ihre Form geben. Damit die Nudeln lange haltbar bleiben, trocknen große Maschinen die Nudeln langsam, bevor sie im Geschäft verkauft werden.

Um die Entdeckung des Nudelgeheimnisses gebührend zu feiern, veranstaltet Nick für seine Freunde eine große Nudelparty. Mit seiner Mutter bereitet er Nudeln in den verschiedensten Varianten vor und demonstriert so eindrucksvoll, was man aus den Nudeln alles zaubern kann: Nudeln mit Tomatensauce, Bunte Nudeln mit Gemüse und sogar süße Nudeln.

Damit die Eltern gemeinsam mit den Kindern nach dem Lesen der Kinderfibel selbst ein leckeres Nudelgericht zubereiten können, hält die Broschüre noch ein begehrtes Rezept bereit: Nudeln mit selbstgemachter Tomatensauce. Nicks Lieblingsrezept!

Die Broschüre „Nick der Nudeldetektiv“ kann ab sofort von allen Interessierten kostenlos bei den deutschen Nudelmachern ([info@nudelnmachengluecklich.de](mailto:info@nudelnmachengluecklich.de)) bestellt oder unter [www.nudelnmachengluecklich.de](http://www.nudelnmachengluecklich.de) heruntergeladen werden.

## **Nudeln – Das optimale Familiengericht**

*Aktuelle Umfragen bestätigen – Nudeln sind beliebt bei Jung und Alt. Zugleich belegen Studien: Die Gerichte aus Hartweizen eignen sich hervorragend für eine gesunde Ernährung der ganzen Familie.*

Am 25. Oktober 2008 ist Weltnudeltag. Und der trifft vor allem hierzulande auf viele Liebhaber. Allein 2007 betrug der Pro-Kopf-Verbrauch sieben Kilo. Damit liegen die Deutschen im Nudelkonsum europaweit mit an der Spitze. Besonders beliebt sind Nudeln beim Nachwuchs. Laut der Gesellschaft für Konsumforschung geben 40 Prozent der 14- bis 19-jährigen Nudelgerichte als ihre Lieblingspeise an. Mit Nudeln aus Deutschland liegen Eltern daher immer richtig. Dies gilt umso mehr, als sie ein optimales Gericht für die gesamte Familie sind. Hierbei können Verbraucher zwischen über 100 Sorten wählen. Am stärksten gefragt sind Spaghetti, gefolgt von Spiral- und Bandnudeln.

Das Geheimnis hinter dem einzigartigen Nudelspektrum aus Deutschland liegt in dem kleinen Hartweizenkorn. Deutsche Teigwarenhersteller produzieren Nudeln überwiegend aus Hartweizen. Der Hartweizen sorgt dafür, dass die Nudeln beim Kochen ihre Form und ihren Al-dente-Biss erhalten. Zudem besitzt er den größeren und qualitativ höheren Anteil an Klebereiweiß. Klebereiweiß verleiht den Nudeln die nötige Elastizität um verschiedene Formen anzunehmen und beizubehalten.

Nudeln erfreuen sich aber auch deswegen so großer Popularität, weil sie ausgesprochen verbraucherfreundlich sind. Sie lassen sich schnell und unkompliziert zubereiten und in größeren Mengen auf Vorrat lagern. Dies bestätigt auch eine aktuelle Umfrage des Forsa-Instituts. Demnach greifen 65 Prozent der Befragten zu Teigwaren, wenn sie mit wenig Aufwand eine leckere Mahlzeit zubereiten möchten. Gerade wenn Kinder unerwartet mehrere Freunde zum Essen mitbringen, sind Nudeln eine schnelle und stets willkommene Lösung.

Nudeln enthalten kaum Fett und nur wenige Kalorien. Vielmehr bestehen Nudeln aus Deutschland aus komplexen Kohlenhydraten, einem echten Fit- und Gute-Laune-Macher. Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ordnen Nudeln den pflanzlichen Lebensmitteln zu und damit zu den besonders wichtigen Nahrungsmitteln.

Nudeln sind aber nicht nur ernährungsphysiologisch eine gute Ergänzung im Speiseplan. „Mit Nudelgerichten kann man Kinder in die Küche einführen und sie aktiv beim Kochen mitwirken lassen“, sagt Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst in Bonn. „Denn Nudeln sind leicht gekocht und die Kinder können ihren ersten Kocherfolg schnell erleben. Zugleich sind Nudeln mit vielen guten Beilagen kombinierbar. So können Kinder zum Beispiel bei einem Gemüse-Ratatouille das Gemüse zusammenstellen, waschen und unter Aufsicht umrühren“, so Seitz.

## **So fühlen sich Ihre Kinder nudelwohl!**

*Was gesund ist, muss nicht immer schmecken. Vor allem Kinder stellen sich bei gesunder Nahrung oft quer. Mit Nudeln aus Deutschland schlagen Eltern zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Erzeugnisse aus Hartweizen schmecken Alt und Jung, sind kalorienarm und enthalten viele Mineralien und Vitamine.*

Deutschlands Kinder sind zu dick. Zwischen zehn und achtzehn Prozent der Heranwachsenden tragen zu viele Pfunde mit sich, so die Angaben des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Dabei spielen neben mangelnder Bewegung vor allem falsche Ernährungsgewohnheiten eine wichtige Rolle. Eltern sollten daher verstärkt darauf achten, was bei ihrem Nachwuchs auf dem Teller landet. Die größte Schwierigkeit hierbei: Was gesund ist, schmeckt den Kindern nur allzu selten.

Vor diesem Hintergrund sind Nudeln ein erstklassiges Kindergericht. Und zwar nicht nur zum Weltnudeltag am 25. Oktober 2008. Fast alle Kinder und Jugendliche lieben Nudeln. Und dies sollten Eltern auch: Denn Nudeln aus Deutschland sind in vielfacher Hinsicht ein wertvolles Nahrungsmittel für alle, die noch wachsen.

Früher als Dickmacher verpönt, sind Nudeln längst als kalorienarmes Produkt beliebt. Nudeln enthalten so gut wie kein Fett, dafür aber jede Menge komplexer Kohlenhydrate. Es sind nicht Nudeln, die dick machen, sondern kalorien- und fettreiche Zutaten und Soßen in der Nudelküche. Mit nur einem Prozent Fettanteil und 112 Kalorien pro 80 Gramm zählen gekochte Nudeln zu den „schlanken“ Lebensmitteln. Ihre komplexen Kohlenhydrate enthaltenen Vitamine und Mineralien zur Unterstützung des Wachstums, Steigerung der Konzentration und Stärkung der Abwehrkräfte.

Deutsche Teigwarenhersteller produzieren überwiegend Nudeln aus hochwertigem Hartweizen. Und das kleine Weizenkorn hat es im wahrsten Sinne des

Wortes in sich: Seine Hülle mit Mineralstoffen, wie Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kalium und Vitaminen umgibt ein kleines Kraftkornpaket aus Stärke und Eiweißen. Darin eingebettet liegt ein Keim, der reich an Stickstoff und Fetten ist. Eine weitere Spezialität deutscher Nudelhersteller ist die häufige Zugabe von Eiern. Dies verleiht den Nudeln nicht nur einen schönen Gelbton und intensiviert den Geschmack. Es bereichert zudem die Nudeln um lebenswichtige Aminosäuren bzw. Eiweiß-Bausteine wie Lysin.

Einen weiteren Vorteil von Nudeln nennt der Ernährungsexperte Harald Seitz vom aid infodienst in Bonn: die Vielfältigkeit. „Nudeln sind mit einer Vielzahl an Beilagen kombinierbar – es gibt kaum eine Gemüsesorte, die nicht zu Nudeln passt. Die Beliebtheit von Nudeln unter Kindern sollten Eltern nutzen“, sagt Seitz, „mit Nudeln kann man dem einen oder anderen Gemüse muffel sogar auch Erbsen oder Karotten schmackhaft machen.“

**Rezeptvorschlag:**

**NUDELN MIT TOMATENSAUCE**

**Korkenziehernudeln mit frischer Tomatensauce**  
(Zubereitungszeit: 15 Min)

**Zutaten für 4 Personen:**

- 320 g Korkenziehernudeln
- reichlich Salzwasser
- 1,2 kg Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 10 frische Blätter Basilikum oder 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 Karotte
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Honig
- Salz



**Zubereitung**

Das Nudelwasser aufstellen, die Tomaten kreuzweise einritzen, in das kochende Wasser tauchen und wieder abschrecken. Dann die Nudeln kochen. Die Tomaten pellen und den Stielansatz herausschneiden. Fruchtfleisch, Zwiebeln und Karotte würfeln. Basilikum bzw. Petersilie klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne im Öl andünsten. Tomaten, die Karotte und die Kräuter zufügen. Unter Rühren ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit Honig und Salz abschmecken. Nudeln abtropfen lassen und untermischen.

**Nährwerte pro Portion**

Eiweiß	13 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	66 g
kcal	376
kJ	1574

**Fotos und Illustrationen**

**(zum Bestellen oder Abruf im Internet)**

Weitere Fotos finden Sie unter [www.nudelmachengluecklich.de](http://www.nudelmachengluecklich.de)

<p><b>Bild 1</b></p>	<p><b>Bild 2</b></p>
	
<p><b>Bild 3</b></p>	<p><b>Bild 4</b></p>
	
<p><b>Bild 5</b></p>	<p><b>Bild 6</b></p>
	

**Bei Rückfragen:**

Die deutschen Nudelmacher, c/o Kohl PR & Partner, Annegret Winzer,

Tel: 030 22 66 79 24, Mail: [info@nudelmachengluecklich.de](mailto:info@nudelmachengluecklich.de)